

Утверждаю
директор МБДОУ
«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»
Э.М.Гиниятуллина



МЕНЮ
на «20» января 2025г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак	Иртэнге аш
1. Каша «Пшённая» молочная с маслом сливочным 140/4(173,36ккал)/180/3(208,76ккал) 2. Чай с молоком и сахаром 170/6(70,41ккал)/180/6(75,76ккал) 3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/ 30/5(111,60ккал) 10:00 Сок яблочный 125(68ккал)180(94,4ккал)	1. Ак май белэн сөтгә пешкән “Тары” боткасы 140/3(173,36ккал)/180/3(208,76ккал) 2. Сөтле белэн шикәрле чэй 170/6(70,41ккал)/180/6(75,76 ккал) 3. Ак май белэн киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,60ккал) 10:00 Алма согы 125(68ккал)/180(94,4ккал)
Обед	Төшке аш
Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96ккал)/ 60(52,44ккал) 1. Суп из овощей со сметаной 150/5(65,25)/180/7(79,92ккал). 2. Ёжики куриные с гречкой в сметанно-томатном соусе 40/20(77,42ккал)/50/25(96,78ккал) 3. Вермишель отварная 110(114,62ккал)/130(135,46ккал) 4. Напиток из смеси сухофруктов 150(73,33ккал) 180(87,5ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)/ 45(89,1ккал) 6. С: Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)	Кишер белэн кәбәсте салаты 40(34,96ккал)/60(52,44ккал) 1. Шулпасында пешкән “Яшелчә” ашы 150/5(65,25)/ 180/7(79,92ккал). 2. Каймаклы-томат соусында карабодай белэн тавык тефтелләр 40/20(77,42ккал)/50/25(96,78ккал) 3. Вермишель кайнатылган 110(114,62ккал)/130(135,46ккал) 4. Кипкән жимеш суы 150(73,33ккал) 180(87,5ккал) 5. Арыш ипие 35(69,3ккал)/ 45(89,1ккал) 6. С:Бодай ипи 25(58,75ккал)
Полдник	Төштән соңгы аш
1. Кефир 150(72,5ккал)/180(91,89ккал) 2. Булочка с сахаром 35(95,67ккал)/50(170,67ккал)	1. Кефир 150(72,5ккал)/180(91,89ккал) 2. Шикәрле ак күмәч 35(95,67ккал)/50(170,67ккал)
Ужин	Кичке аш
1. Запеканка творожная с повидлом 100/30(345,5ккал)/120/30(418,5ккал) 2. Напиток из шиповника 150/5(52,5ккал)-180/6(79,38ккал)	1. Повидло белэн эремчекле запеканкасы 100/30(345,5ккал)/120/30(418,5ккал) 2. Гөлжимеш суы 150/5(52,5)/180/6(79,38ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова